



## Våren är snart här

Vår och värme, varför inte passa på att upptäcka en ny aktivitet?

Gåfotboll är en relativt ny och växande företeelse i Sverige och idag finns det ca 400 idrottsklubbar som har gåfotboll på programmet. Målet är rörelse och social samvaro, man ska ha kul och lära känna andra. Alla mellan 55 år och uppåt kan delta, män och kvinnor är lika välkomna,

Föreningen har etablerat kontakt med Äppelvikens SK, som har utformat sin fotbollsverksamhet så att alla ska kunna vara med, oavsett tidigare idrottserfarenhet. Läs mer på sidan 4!

### Vill du bli medlem i SPF Seniorerna?

Kontakta vårt förbund via  
Telefon: 08-692 32 50  
E-post: [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se)

- Föreläsning om AI Sidan 2
- Ordförande har ordet Sidan 3
- Gåfotboll Sidan 4

## Föreläsning om AI (Artificiell intelligens, datorintelligens)

I december kom Gabriel Eliasson, digitalpedagog, till SPF Seniorerna Bromma och lärde oss mycket runt AI (Artificiell intelligens) som också kan kallas datorintelligens. Vi fick mycket information och många härliga och fundersamma skratt.

Datorer finns numera överallt i samhället, exempelvis i telefoner, hissar och rulltrappor. AI finns som hjälpmedel i princip överallt. Exempelvis kan tolkning av röntgenbilder med AI gå ofantligt mycket fortare än om en läkare ska göra det på vanligt sätt. AI kan då sälla ut de bilder som läkaren behöver kontrollera särskilt, med egna ögon, som inte visar normalitet.

Det finns många sökmotorer att använda inom AI exempelvis Open AI, ChatGPT, Deepseek (en typ av kinesiskt AI-verktyg).

Det är viktigt att ifrågasätta svaren man får från AI. Om man ställer en fråga till en sökmotor så måste man själv tolka svaret. Ställer du samma fråga till en annan sökmotor kan svaret bli annorlunda. Också om du ställer samma fråga till samma sökmotor en tid senare, så kan du få ett annat svar. Du måste därför alltid ställa dig frågan: Är detta ett korrekt svar? Ibland kan du få med referenser i sökmotorns svar. Då har du möjlighet att kontrollera hur svaret stämmer med vad som finns i referensen.

Gabriel påpekade att AI-tekniken har mångasinnen. Den kan lyssna, se, skriva mm. Den är lätt att använda och den belastar inte den egna datorns minnesutrymme utan allt den gör sker i Molnet.

AI följer vissa regler och restriktioner. Det går exempelvis inte att få svar på hur man framställer bomber.

Traditionell AI analyserar saker medan generativ AI skapar saker, exempelvis brev, tal, dikt och musik. Det är viktigt att ställa frågan rätt till AI. Om frågan är för diffus så blir svaret diffust. Då

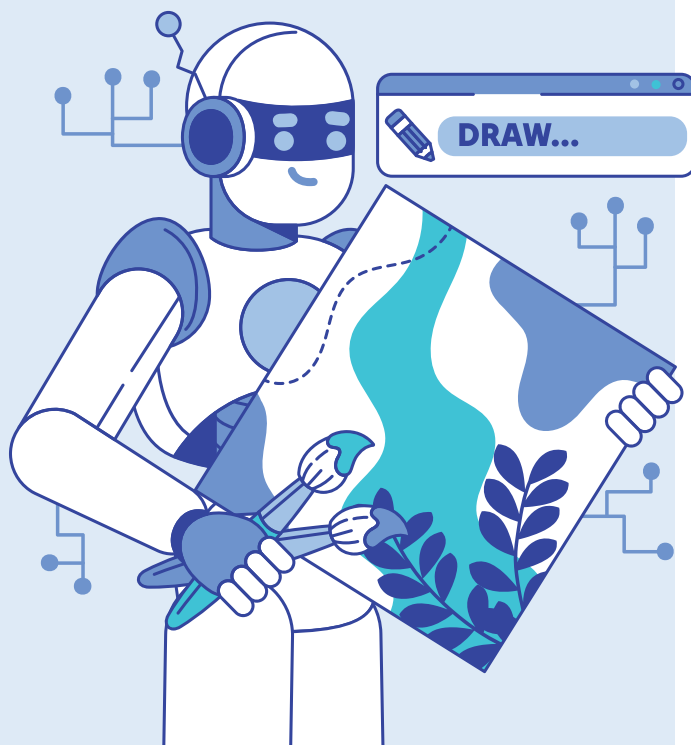
kan man fortsätta att fråga AI. Dock ska man inte missta sig om AI svarar. "Nu ställde du en klurig fråga". Det gäller att fråga mycket precist, som en bruksanvisning. Det här kallas för att göra en "prompt", en anvisning, konstruktion.

Man kan till exempel använda mobilens kamera och fota vad som finns i kylskåpet och be om förslag till recept på vad man kan göra med det som finns där. Man kan också göra text och musik i datorn.

Vi avslutade föreläsningen med att göra en schlager med text om SPF Bromma som vi fick lyssna på. Ja, det lät som en äkta dansbandslåt, trots att det var en artificiell sångröst. Vi skrattade åt resultatet och blev också lite förskräckta. Tack Gabriel, det var en lärorik eftermiddag

**HILLEVI HULT**

SPF Seniorerna Brommas digitaliseringsombud



## Ordförande Lena har ordet mars 2026



### Lättlurad och blåst

Tyvär måste jag tala om att årsmötet har återvalt en ordförande som enligt henne själv är så lättlurad att hon skäms! Jag har gått på ett meddelande från "Kivra" att jag skulle ringa ett telefonnummer därför att någon försökt skaffa mig ett kontokort på Klarna. Kivra lät ju trovärdigt i mina öron och nu är jag ca 19 000 kronor fattigare.

Snön som kom vid nyåret gjorde det mycket ljusare ute. Så härligt! Under julhelgen var jag några dagar i mitt hus i Gagnef och fick uppleva både orkanvindar och strömvabrott. Vi fick oss en rejäl tankeställare och började tänka igenom vad man behöver ha tillgång till när strömmen går under en längre tid. Vedspis och kakelugn finns i mitt hus men vad händer i min lägenhet i Bromma vid ett längre avbrott? Hur förberedd är du som läser det här?

Snöröjningen i Stockholm är ett annat kapitel som invånarna varit upprörda över eller snarare bristen på snöröjning. De snöfria cykelbanorna lyste i ögonen på många medan vi fotgängare fick ta oss fram bäst vi kunde. Och jag blev "tv-kändis" på kuppen, både i Aktuellt och Tv4:s Nyheter när jag fick anstränga mig för att komma fram i snödrivorna på min gata! Synd att reportern inte fick med mitt påpekande om att Stockholm är med i ett projekt som heter Stockholm en Åldersvänlig stad! Vi har bjudit in ansvarig politiker i Äldrenämnden och äldreombudsmannen till en

föreläsning i början av mars och då tänker vi ställa frågan hur det är åldras i vår stad!

Inom föreningen händer en del förändringar efter årsmötet. Varje månadsmöte ser några godhjärtade personer till att vi får kaffe med tilltugg och nu har Berit Alveskär tackat för sig och förhoppningsvis kommer Du Berit till våra möten utan att behöva ta ansvar för kaffet. Ett stort och varmt tack Berit för din mångåriga och omtänksamma insats!

En ny kassör har vi hittat och hon heter Ing-Marie Pilebjer-Bosson. Lars Carlqvist som varit vår medlemssekreterare under många år lämnar över uppdraget till Hillevi Hult som också är vårt digitaliseringsombud och ledamot i Bromma stadsdelsnämnds pensionärsråd.

En ny valberedning valdes också på årsmötet med Lars Carlqvist som sammankallande.

Det är valår i år och vi har tillsammans med PRO bjudit in våra lokala politiker för att svara på frågor så missa inte det den 18 mars kl 18 på biografen Kaskad i Blackeberg!

*Ordförande Lena*

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma

## Föreningens årsmöte

Traditionsenligt årsmöte hölls den 9 februari med Irene Svensson som ordförande.

Några nya styrelseledamöter valdes och en ny valberedning på tre personer utsågs. På tidningens baksida (sid 8) finns information om styrelsen, arbetsgrupper och andra funktioner. Årsmöteshandlingarna och protokollet finns att läsa på vår hemsida, se Om föreningen/Årsmöten/Årsmöte 2026.

En trio från Bromma Folkhögskola underhöll med lättsam musik och efter genomfört möte serverades semlor. På bilden syns Berit Alveskär med fyllda fat. Berit lämnar kaffegruppen och valberedningen, men kvarstår som brevduva.



## Gåfotboll

### Hos oss spelar både tjejer och killar (55+)

**Vad är gåfotboll?** Jag frågar Ulf Arnesjö, drivande i den "nygamla" sportklubben Äppelvikens SK och en av initiativtagarna till gåfotbollen i föreningen. Gåfotboll är en relativt ny och växande företeelse i Sverige och idag finns det ca 400 idrottsklubbar som har gåfotboll på programmet. Målet var initialt och är fortfarande rörelse och social samvaro, man ska ha kul och lära känna andra. Äppelvikens SK:s ambition är att få folk att tycka att det är kul att motionera och man har utformat sin fotbollsverksamhet så att alla ska kunna vara med, oavsett kön och tidigare idrottserfarenhet.

Gåfotbollen har ett regelverk som säger att man inte får springa och att all form av kroppstackling är förbjuden. Skadefrekvensen är låg, Ulf Arnesjö kan inte påminna sig en enda skada under det dryga ett och ett halvt år som man varit igång. Man spelar på en plan 20 x 30 meter, 6 spelare i laget med eller utan målvakt. Målet är litet, 1,5 meter brett och 1 meter högt.

**Vem får vara med?** Vi vänder oss till alla mellan 55 år och uppåt, säger Ulf och vi spelar fotboll först och fikar alltid efteråt. Män och kvinnor är lika välkomna. Den sociala samvaron är minst lika viktig som fotbollsspelet. Äppelvikens SK har tillgång till träningsmöjligheter på Stora Mossen, under vår, sommar och höst ute på konstgräs, på vintern inomhus i en gymnastiksal.

**Och vad kostar det?** Medlemskapet i klubben är 200 kronor per år och fotbollsträningen 300 kronor per halvår. Nya spelare får prova på 3 gånger helt gratis.

**Hur blir man en i gänget?** Ansökan om medlemskap görs på klubbens hemsida [www.appelvikenssk.se](http://www.appelvikenssk.se) där det också finns information om klubbens andra aktiviteter.

**Finns det fler klubbar i närheten?** Vi har ett bra samarbete med Ängby IF, säger Ulf. Deras gåfotboll når man på [www.angbyif.se](http://www.angbyif.se) under fliken Fotboll Senior. De har flest kvinnor i sitt lag medan vi i Äppelvikens SK skulle behöva fler.

KARIN LUND

## Följ med till Sven-Harrys Konstmuseum onsdagen den 22 april

### Se utställningen Familjen - på gott och ont. Vad familjen betyder och hur den formar oss.

Utställningen undersöker familjerelationer i konsten. Många medverkande konstnärer, Carl Larsson, Lena Cronqvist, Siri Derkert, Bror Hjort och Nils Dardel med flera.

Gå gärna in på Sven-Harrys konstmuseums hemsida och läs mer.

Vi ses utanför museet kl 13.45. Den guideade turen börjar kl 14.00.

**Adress:** Eastmansvägen 10-12 vid Vasaparken. Tunnelbana till S:t Eriksplan alt Odenplan och gå till Vasaparken.

Anmälan obligatorisk fr.o.m. 20 mars till Maude Lundgren tel. 070 6 645 930.

Max 25 personer.

Kostnad för guide och entré 200 kr/pers.

**Betalning:** 200 kr senast den 16 april till SPF via swish 123 455 0505, saknar du swish kan du betala till bankgiro 131-4582. Ange Sven-Harrys och ditt namn på meddelanderaden.



## Norrtälje Bränneri och Pythagoras industrimuseum – dagstur med buss onsdagen den 6 maj 2026.



**På landsbygden i hjärtat av Roslagen hittar vi Norrtälje Bränneri som förvaltar det svenska dryckesarvet.**

Bränneriet, ett av Sveriges första småskaliga hantverksdestillerier, grundades 2001 av makarna Kristina och Richard Anerfält -Jansson då de tog över släktgården. Mer berättas vid besöket, bl a att alla deltagare får köpa en flaska max 700 ml per person.

Efter lunch i Norrtäljetrakten fortsätter vi till Pythagoras industrimuseum för en guidad visning.

Under visningen får vi hälsa på i en arbetarbostad med trädgård från 1940-talet, vara med om att guiden startar bl.a. tändkulemotorer och remdrivna maskiner, besöka tjänstemännens och direktörernas värld i det gamla affärskontoret.

**Avresa:** 09.00 Tunnlandet 15 vid Brommaplan (f d Scandic Hotel)

Åter till Brommaplan ca 17.00

Anmälan (obligatorisk) fr om 16 mars, till Maivor Carlens, [mecarlens@gmail.com](mailto:mecarlens@gmail.com)

Uppge alltid mobilnummer.

**Pris:** 815 kr för bussresan, välkomstdryck och guidad tur av bränneriet. Provnings fyra glas och en smaktallrik. I priset ingår även den guidade visningen av Pythagoras industrimuseum.

Kostnader för övrig förtäring tillkommer.

**Betalning:** Senast den 19 april till swish 123 455 0505 (SPF konto)

Saknar du swish kan du betala till SPF bankgiro 131-4582.

Ange Norrtälje och namn på meddelanderaden.

**Invänta bekräftelse på anmälan och att du har en plats innan betalning.**

Förutsättningen för bussturens genomförande är att minst 25 deltagare anmäler sig.

Uteblir du från resan, utan att ha lämnat återbud efter den 19 april, är du betalningsskyldig om föreningen drabbas av kostnader.

Information och frågor till Maivor Carlens 0706-010442.

### **VIKTIG INFORMATION**

**Titta gärna in på vår hemsida!**

Glöm inte att titta på hemsidan! Där publiceras aktuella ämnen och referat från genomförda aktiviteter mm. Adress: [www.spfseniorerna.se/bromma](http://www.spfseniorerna.se/bromma).

**Läs tidningen på hemsidan**

Varje nummer av SPF Seniorerna Brommas medlemstidning publiceras på föreningens hemsida samtidigt som distributionen via brevduvor och postgång. Ett arkiv med tidigare utgivna nummer finns också att tillgå. Se fliken SPF Bromma tidning på hemsidan.

**Viktigt för att du ska kunna få aktuell information från föreningen, t ex Nyhetsbrev.**

Meddela din e-postadress och ditt mobiltelefonnummer till vår medlemssekreterare Hillevi Hult, [hillevi.hult@telia.com](mailto:hillevi.hult@telia.com), 070-787 83 03.

Meddela även ändringar av e-postadress eller mobilnummer.

Enbart digital tidning? Om du enbart vill läsa vår tidning digitalt, kontakta medlemssekreterare Hillevi Hult, [hillevi.hult@telia.com](mailto:hillevi.hult@telia.com), 070-787 83 03.

## FÖRELÄSNING UNDER VÅREN 2026

### Föreläsning den 4 maj

#### Samband mellan munhälsa och allmän hälsa.

Föreläsare är Björn Klinge, professor em Karolinska Institutet och Malmö universitet, specialisttandläkare i tandlossningssjukdomar. Sakkunnig i tandvård SPF Seniorerna.

Föreläsning om hur infektion/inflammation i munnen kan påverka vanliga sjukdomar som diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, stroke, demensutveckling och en del annat. Viktigt med god egenvård och regelbunden kontakt med tandvården. Vad innebär statliga och regionala tandvårdsstöd med fokus på det nya statliga tandvårdsstödet för oss 67+ (som ofta kallas "Tiotandvård", men korrekt aktuell term är nu "Särskild tandvårdsersättning").

**Plats:** Abrahamsbergskyrkan Bävervägen 45 Bromma

**Tid:** Kl 14- 16

Ingen förtäring och ingen avgift

MEN vi vill gärna att du anmäler din närvaro ifall vi blir tvungna att ställa in mötet vilket tyvärr hänt!

Anmäl dig till [lena.hedquist@gmail.com](mailto:lena.hedquist@gmail.com) eller 073- 759 40 82

**VARMT VÄLKOMMEN!  
STYRELSEN**

## Politikerutfrågning den 18 mars kl 18.00 - påminnelse

SPF Seniorerna Bromma har tillsammans med PRO bjudit in politikerna i stadsdelen för att svara på våra frågor inför valdagen i september.

Utfrågningen äger rum i salongen på Bio Kaskad, Blackebergs torg.

**Moderator:** Barbro Hedvall

## Samtalsgrupp våren 2026

Välkommen till en samtalsgrupp där vi möts för att prata om livets frågor – stora och små – som vi ibland kallar för de existentiella frågorna.

Vi träffas fem gånger och om vi kommer fram till att vi vill ses fler gånger så gör vi det. Du som vill vara med anmäler dig till alla fem gångerna! Gruppen leds av äldrelots Ida- Matilda Sakko och Lena Hedquist

**Var:** Vi träffas på Tranebergs aktivitetscenter, Tranebergsvägen 47

**När:** Torsdagar 26/3, 9/4, 23/4, 30/4, 7/5 kl 10-11.30

Vi börjar med en gemensam fika.

Anmäl dig senast den 19/3 till Lena Hedquist, 073- 759 40 82 som också svarar på frågor.



## Aktiviteter våren 2026

### Månadsträffar

Abrahamsbergskyrkan, Bävervägen 45, Bromma. Kl 13.00  
Entréavgift 50 kr. Biljetten inkluderar kaffe/te, bröd, program och draging i lotteri.

**16 mars – Astrid Lindgren på Dalagatan**

Maria Dahl journalist, som varit guide i Astrids Lindgrens hem, berättar om sin favoritförfattare och hennes liv.

**13 april – Från ABBA till Munkarna i Laos**

Vi träffar Ewa Wigenheim, grundaren av ABBA-museet. Ewa berättar om idén att öppna ABBA-museet, men efter några år efter öppnandet av museet, hände saker i omvärlden som fick Ewa att lämna sitt livsverk. Ewa reser till Laos för att arbeta som lärare för buddhistiska munkar.

**18 maj – Magiker Tore Skytén – som kan trolia**

Möt Tore trollkarlen som bjuder på ett magiskt och roligt trolleri som lockar till många skratt och förundran. En annorlunda upplevelse fylld av magi, humor och charm.

### Boule

Vi spelar boule hela året.

Vintersäsongen i Liljeholmshallen fredagar kl 12-14.

Sommarsäsongen på Tranebergsängen onsdagar kl 11-14 och söndagar kl 11-14..

Vi ser gärna nya spelare, både nybörjare och erfarna.

Kom gärna till Tranebergsängen på söndagar fr.o.m. 3/5 och provspela med oss!

Info: Ulf Larsson. 073-805 71 98

Agneta Blomdahl 070 - 766 46 96

### Bowling

Med anledning av det stora intresset för bowlingen har vi nu utökat med ytterligare en grupp. Det finns några enstaka lediga platser i båda grupperna.

Det finns också möjlighet att spela några serier "Prova-på-bowling" på onsdagarna. Kolla först om lediga tider.

**Grupp 1**

Onsdagar 10:00 – 11:30

**Grupp 2**

Måndagar 14:00 – 15:30

Ledare och kontakt: Thomas Bäck

E-post: thomas.r.back@gmail.com

Tel.: 0708-302216

**Plats: Åkeshovs Bowlingcenter. Åkeshovs Sim- och idrottshall.**

**T-bana: Åkeshov.**



### Gympagrupper

Onsdagar och torsdagar i Åkeshovshallen, kl 10.00-10.50. Samling innanför huvudentrén. För tillfället finns lediga platser i onsdagsgruppen.

Anmälan via sms: Christina Liljestam: 070 - 877 09 40.  
Ange namn och mobilnummer i meddelandet.

### Stavgång i Blackeberg

Samling vid Blackebergs T-banestation måndagar kl 11.00  
Valfri stavgångsrunda 1-3,5 km, Avslutning på Marys Café

Info: Elisabeth Hallquist, 076-240 66 91

### Trivselbridge

Vi spelar på Tältgatan 12, onsdagar kl 11.00

Sluten grupp, men vi tar gärna emot nya medlemmar.

Information:

Eva Sand 073-908 25 70

Monica Poppen 070-260 08 71

### Luncher på Melanders kl 13.00

Vi fortsätter med luncher på Melanders i Alvik (Gustavslundsvägen 14). Förutom dagens rätt har de ett varierat utbud. Från kl 13.00 gäller pensionärsrabatt.

Följande fredagar gäller: 20 mars, 24 april och 22 maj.

Gunilla Rommér 070 526 14 51

### Vi ses på Höglandskaféet!

Kaféträffar en gång i månaden på Höglandstorget 3, tisdagar kl. 14.30.

Datumen är 7 april, 5 maj och 2 juni.

### PUB-kvällar

på Scandic hotell, Gustavslundsvägen 153, från kl 17.30.

Vi träffas över ett glas vin eller öl och kanske äter något därtill.

Datum för vintern:

26 mars, 23 april och 28 maj



### Mötesförsäkring

SPF Seniorerna har avtal med Skandia om olycksfall i samband med olika aktiviteter. Samtliga medlemmar omfattas av en mötesförsäkring vid olycksfall på väg till, under och på hemväg från aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund.

Mötesförsäkringen gäller även vid oavlönat arbete som utförs på uppdrag av SPF Seniorerna. Mötesförsäkringen betalas av förbundet och behöver inte tecknas av den enskilde medlemmen utan ingår i medlemsavgiften.



## Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

<b>Lena Hedquist</b> , ordförande <i>lena.hedquist@gmail.com</i>	073-759 40 82	<b>Redaktionsgruppen</b> Ulla von Platten	070-695 45 91
<b>Elisabet Sundelin</b> , vice ordförande <i>elisabet.sv@hotmail.com</i>	070-773 13 88	<b>Äldrefronten</b> Lena Hedquist	073-759 40 82
<b>Mats Rollbäck</b> , sekreterare <i>mats.rollback@telia.com</i>	070-250 26 37	<b>Programgruppen</b> Maivor Carlens	070-601 04 42
<b>Ing-Marie Pilebjer-Bosson</b> , kassör <i>ingmarie.pilebjer@gmail.com</i>	072-311 44 84	<b>Digitaliseringsombud</b> Hillevi Hult <i>hillevi.hult@telia.com</i>	070-787 83 03
<b>Lena Jonker</b> , webbredaktör <i>lena.m.jonker@gmail.com</i>	070-716 92 97	<b>Folkhälsoombud</b> Christina Liljestam <i>christina.liljestam@gmail.com</i>	070-877 09 40
<b>Maivor Carlens</b> , program <i>mecarlens@gmail.com</i>	070-601 04 42	<b>Tidningsdistribution</b> Lars Carlqvist <i>lars.carlqvist@veritema.se</i>	070-525 55 24
<b>Hillevi Hult</b> , medlemssekreterare <i>hillevi.hult@telia.com</i>	070-787 83 03	<b>Föreningens adress</b> SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma	
<b>Karin Lund</b> , <i>karin.lund@priorita.se</i>	070-825 43 90	<b>Organisationsnummer</b>	802412-8558
<b>Maude Lundgren</b> <i>maude.e.lundgren@gmail.com</i>	070-664 59 30	<b>Bankgironummer</b>	131-4582
<b>Ulla von Platten</b> redaktör <i>ullavonplatten@hotmail.com</i>	070-695 45 91	<b>Swish</b>	123 4550505
<b>Valberedning:</b> Lars Carlqvist Gunilla Gustafson Monica Ulvede	070-525 55 24 070-526 78 38 073-849 02 07	<b>Hemsida</b>	<a href="http://www.spfseniorerna.se/bromma">www.spfseniorerna.se/bromma</a>
<b>Revisorer</b> Gun Risberg Lars Jeding	070-757 76 85 070-349 55 32	<b>Årsavgift 2026</b>	300 kr Betaling sker via faktura utsänd från förbundet
		<b>Vänmedlem</b> (medlem i annan SPF-förening)	60 kr Avgiften inbetalas till Brommas bankgiro 131-4582

**SPF SENIORERNA BROMMA**

Tidning till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma.  
Redaktion: Lena Hedquist, Maivor Carlens,  
Maude Lundgren och Ulla von Platten.

SPF Seniorerna Bromma trycks av AB Norrmalmstryckeriet i Sollentuna.  
Nästa nummer kommer vecka 24, sista manusdag 22 maj 2026.

### Fixartjänst i Bromma

Du som fyllt 69 år kan få hjälp med vardagssysslor som är tunga eller riskabla för äldre, även digitala frågor. Du kan få hjälp av fixartjänsten även om du har hemtjänst. Tjänsten är avgiftsfri, du har rätt till 6 tim/år. Sök mer Senior-information på kommunens hemsida: [senior.stockholm.se](http://senior.stockholm.se)  
Telefon 076-120 60 00 (Ahed Baza), måndag-fredag 08.00-09.00  
E-post: [ahed.baza@stockholm.se](mailto:ahed.baza@stockholm.se)

**Trygghetsjouren tel 08-508 40 700**

**Vid akuta äldreomsorgsfrågor  
kan du dygnet runt ringa till  
Stockholms trygghetsjour.**

### Äldre Direkt tel 08-80 65 65

Svarar på allmänna frågor och ger råd om Stockholms Kommuns äldreomsorg samt förmedlar kontakt med biståndshandläggare.  
Öppet, måndag 08.00-18.00, tisdag - torsdag 08.00-16.30  
samt fredag 08.00-16.00.  
[aldredirekt.service@stockholm.se](mailto:aldredirekt.service@stockholm.se)

### Bromma Stadsdelsförvaltning

Telefon 08-508 060 00  
Besöksadress: Köpsvängen 24  
(Bromma Blocks)  
Postadress: Box 15017, 167 15 Bromma